

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung

Oleh:

**Ameliya Rahmawati Putri**

**1631080090**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H/2020 M**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

**Ameliya Rahmawati Putri**

**1631080090**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Pembimbing 1 : Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc, M.A**

**Pembimbing 2 : Eska Prawisudawati Ulpa, MSi**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1441 H/ 2020 M**

## ABSTRAK

### Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Oleh:  
Ameliya Rahmawati Putri

*Quarter life crisis* adalah periode kritis pada rentang usia 18 sampai 29 tahun, dimana seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidup, pencapaian yang sudah diraih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani, serta banyaknya pilihan dalam hidup. Dinamika psikologis dukungan sosial berperan untuk mempertahankan kehidupan, mengontrol setiap peristiwa yang menekan, serta usaha mengubah setiap permasalahan yang harus diselesaikan sebagaimana peran dan tanggung jawabnya. Kekuatan dukungan sosial dari relasi terdekat seperti teman, keluarga, dosen atau lembaga kampus kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami krisis emosional atau biasa disebut *quarter life crisis* dapat mengurangi kecemasan, membantu meringankan apa yang dikhawatirkan, lebih menerima apa yang telah dicapai, dan merupakan suatu proses psikologis untuk menjaga perilaku sehat seseorang, sehingga lebih percaya diri dan kompeten.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan tahun 2016 yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dengan berjumlah 89 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala psikologi berupa skala *likert* yang terdiri atas dua skala yaitu, skala *quarter life crisis* 34 butir aitem ( $\alpha = 0,918$ ) dan skala dukungan sosial 25 butir aitem ( $\alpha = 0,846$ ).

Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment person*. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,367 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Sumbangan efektif sebesar 13,5% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 86,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis*, Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

**Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421**

**PERSETUJUAN**

**Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**  
**Nama : Ameliya Rahmawati Putri**  
**NPM : 1631080090**  
**Program Studi : Psikologi Islam**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc. M.A.**

**Eska Prawisudawati Ulpa, MSi.**

**NIP. 197005202001121003**

**NIP. 198508182019032010**

**Mengetahui**  
**Ketua Prodi Psikologi Islam**

**Abdul Qohar, M.Si.**

**NIP. 197103122005011005**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**. Disusun oleh **AMELIYA RAHMAWATI PUTRI NPM 1631080090**. Prodi : **PSIKOLOGI ISLAM**. Fakultas : **USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**, telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal :

**TIM DEWAN PENGUJI**

- Ketua** : **Abdul Qohar, M.Si** 
- Sekretaris** : **Annisa Fitriani, S.Psi., MA** 
- Penguji Utama** : **Dra. A. Retnoriani, M.Si** 
- Penguji Pendamping I** : **Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc., MA** 
- Penguji Pendamping II** : **Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si** 

**DEKAN**  
**Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. H. M. Asri Ansori, M.Ag**  
**NIP. 196003131989031004**



## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi* Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	‘ (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
َ -----	A	ا	آ Â	سَارِي... Ai
ِ -----	I	ي	إِ Î	قِيلَ... Au
و -----	U	و	û Û	يَجُورَ

### **3. Ta Marbutah**

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ameliya Rahmawati Putri

NPM : 1631080090

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandarlampung, 26 November 2020  
Yang Menyatakan

**Ameliya Rahmawati Putri**  
1631080090

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.

(QS. Al-Insyirah : 6-7)

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Sembah sujud serta lantunan kalimat syukur kepada Allah SWT, dengan taburan cinta dan kasih-Nya telah memberikan peneliti kesehatan, kekuatan, membekali ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang Allah SWT berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang:

1. Kedua orangtua yang sangat kusayangi dan kucintai sebagai inspirasi dalam hidupku, Mama Ria Ferony dan Papa Sulaiman. Kedua sosok yang tiada hentinya memberikan kasih sayang berupa doa, ridho, dukungan, nasehat, ketulusan dalam mendidik akhlak, serta pengorbanan yang begitu luar biasa dan tidak mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas bertuliskan kata persembahan. Terimalah karya sederhana ini dari buah hati Mama dan Papa satu-satunya, sebagai tanda langkah awal untuk membuat Mama dan Papa bahagia serta setidaknya berusaha membalas pengorbanan kalian.
2. (Alm) Sidi Abdul Basyid Sepulau Raya dan (Almh) Siti Syamsidar yang selalu melimpahkan kasih sayang, doa, dukungan semasa hidupnya dan memberikan rasa rindu yang berarti. Semoga skripsi sederhana ini bisa menjadi salah satu hadiah kecil untuk siti dan sidi.
3. Acik Hendry Satria Jaya dan Ibu Suri Nur Annisa Ammalia yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, serta dukungan baik secara moril



maupun materil, atas semua pengorbanan dan kesabaran menghantarkanku hingga aku dapat menyelesaikan pendidikanku.

4. Keluarga besar Abdul Basyid Sepulau Raya, Paman, Tante, dan sepupu-sepupuku yang telah memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang, perhatian, serta doa, semoga skripsi sederhana ini menjadi bingkisan terindah untuk keluarga besar tercinta.
5. Pahlawan tanpa tanda jasaku, guru-guru yang telah mendidikku sejak di bangku TK, SD, SMP, SMA hingga dosen-dosen Psikologi Islam yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan yang tak ternilai harganya.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama peneliti adalah Ameliya Rahmawati Putri, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 30 Mei 1998. Peneliti merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Sulaiman dan Ibu Ria Ferony. Alamat tempat tinggal peneliti di Jl. Alam Murni Blok R No. 10, Way Halim, Bandar Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Al-Kautsar. Lulus pada tahun 2004
2. SD Negeri 2 Rawa Laut. Lulus pada tahun 2010
3. SMP Negeri 1 Tanjung Bintang. Lulus pada tahun 2013
4. SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Lulus pada tahun 2016

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa pada Program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin.* Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'alla* yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi dalam program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena terbatasnya kemampuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Selain itu, terselesaikannya proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu dengan segala hormat, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung serta pembimbing akademik penulis yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.



3. Bapak Abdul Qohar, M.Si., selaku ketua Program Studi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA., selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan waktu, arahan serta informasi-informasi penting dalam hal perkuliahan.
4. Bapak Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc, M.A., selaku Pembimbing I sekaligus wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak karena bapak telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran, memberikan motivasi, nasihat, doa, dan arahan selama menjalani bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si., selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran, memberikan motivasi, doa-doa, selalu mengingatkan akan progres skripsi yang penulis kerjakan, arahan dan ide-ide dalam proses penyelesaian skripsi ini serta telah memberikan informasi penting baik dalam hal perkuliahan maupun di luar perkuliahan.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
7. Diriku sendiri Ameliya Rahmawati Putri, jangan puas hanya sampai di sini. Terus kejar mimpi lainnya, jangan menyerah. Tetap harus ingat

bahwa dunia ini hanya sementara, yang selamanya hanyalah akhirat.

Semangat!

8. Teruntuk Amalia Zain dan Dea Meita Putri terimakasih telah menerima penulis sebagai sahabat, mempercayai dan membagikan kisah hidup kalian kepada penulis. Terkadang, ketika aku merasa kehilangan kepercayaan diri, kalian ada untuk percaya padaku. Dan ketika semuanya salah, kalian tampak dekat dan saling mengingatkan satu sama lain. Terimakasih juga atas waktu, dukungan, motivasi, cinta, kasih sayang, doa, keceriaan, kebersamaan, nasihat, dan semua hal yang penulis anggap sebagai kado paling berharga semasa kuliah S1. Kalianlah salah satu alasan penulis untuk semangat ke kampus. Semoga kita tetap bisa mengukir cerita-cerita baru lainnya di masa depan.
9. Teruntuk sahabat seperjuangan S.Psi yakni Eka Adetya Putri Ramadhani, Nindi Dwi Cahyani, dan Novia Eka Putri terimakasih atas waktu, dukungan, kebersamaan, doa, motivasi, serta telah menjadi sumber kebahagiaan penulis, mewarnai hari-hari penulis dan tulus memberikan rasa kasih sayangnya. Semoga persahabatan kita terus terjalin, tidak hanya di masa kuliah. Terimakasih juga kepada Nurul Iman sebagai kosma Psikologi Islam kelas B, atas dukungan serta informasi-informasi yang telah diberikan.
10. Terimakasih kepada sahabat dari SMA yang selalu memberikan motivasi, perhatian, doa, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi

ini yaitu Dewi Balkis Chan, Fadiah Yolanda, dan Yoja Putri Nur Alfiah.

11. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2016 khususnya kelas B serta kakak-kakak dan adik-adik tingkat yang tak pernah berhenti mengajari arti sebuah keluarga dari beragam suku, budaya, dan latar belakang yang berbeda-beda terimakasih untuk kebersamaannya.
12. Teruntuk R. Maulana Zhuidy Syahriza terimakasih banyak telah menemani peneliti, meskipun lebih sering secara virtual. Terimakasih juga atas doa, dukungan, bantuan, kasih sayang, semangat, perhatian, berbagi keluh kesah bersama, serta motivasi agar peneliti segera menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Teman-teman seperjuangan KKN kelompok 125 selama 40 hari di Desa Talang Padang, terimakasih sudah menjadi rekan tim yang baik dalam bekerja sama menyelesaikan program kuliah kerja nyata periode 2019.
14. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tempat peneliti menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan. Semoga menjadi Perguruan Tinggi yang lebih baik kedepannya.

Bandarlampung, 3 November 2020

Ameliya Rahmawati Putri  
1631080090

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vii
MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
<b>BAB I   PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	11
C. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II   TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
B. Dukungan Sosial .....	26

C. Hubungan antara Dukungan Sosial dan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
D. Kerangka Berfikir.....	33
E. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Identifikasi Variabel.....	36
B. Definisi Operasional.....	36
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Metode Pengumpulan Data .....	39
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	42
F. Metode Analisis Data.....	44
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	46
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	54
C. Hasil Penelitian .....	56
D. Pembahasan.....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel. 1 Populasi dan Sampel mahasiswa FUSA 2016 .....	38
Tabel. 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	40
Tabel. 3 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	41
Tabel. 4 Kategori jawaban skala <i>Quarter Life Crisis</i> dan Dukungan Sosial ...	42
Tabel. 5 Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> yang Valid dan Gugur .....	51
Tabel. 6 Aitem Skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur.....	52
Tabel 7 Sebaran Aitem Valid Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	53
Tabel. 8 Sebaran Aitem Valid Skala Dukungan Sosial .....	53
Tabel. 9 Subjek Penelitian.....	54
Tabel. 10 Deskripsi Data Penelitian.....	56
Tabel. 11 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	57
Tabel. 12 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	59
Tabel. 13 Hasil Perhitungan Uji Normalitas K-S Test.....	60
Tabel. 14 Hasil Perhitungan Uji Linieritas .....	61
Tabel. 15 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar. 1 Bagan Hubungan antara Vb dengan VT.....	33
Gambar. 2 <i>Pie Chart</i> Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	58
Gambar. 3 <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Dukungan Sosial.....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian

Lampiran 2. Distribusi Data Skala *Try Out*

Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas Hasil Skala *Try Out*

Lampiran 4. Skala Penelitian

Lampiran 5. Data Skor Penelitian

Lampiran 6. Tabulasi Data Skala Penelitian

Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif Statistik

Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi

Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian

Lampiran 11. Kartu Konsultasi

Lampiran 12. Kartu Cek Plagiarisme

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam siklus kehidupan, manusia mengalami proses perkembangan baik secara fisik maupun psikologisnya, mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa lanjut usia. Setiap tahap perkembangan tersebut memiliki proses pembelajaran. Belajar menjadi sangat penting bagi setiap individu dalam era globalisasi yang menuntut keterbukaan wawasan dalam pemikiran, serta kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah secara kreatif dan kritis. Seperti contoh peralihan (transisi) pada masa remaja ke masa dewasa, individu akan belajar berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab (Papalia & Olds, 2001).

Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu sudah mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri dari orang tua, dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Masa eksplorasi tersebut disebut sebagai fase *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* dicetuskan oleh Arnett (2001) yaitu fase tersendiri yang dilewati oleh semua individu di penghujung masa remaja dengan kisaran usia mulai 18 tahun sampai 29 tahun.

Luasnya eksplorasi menyebabkan ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri (Arnett, 2006). Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara

menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stress. Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa muda menjadi stress dan merasa terbebani (Atwood & Scholtz, 2008).

Individu yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, kemudian memunculkan krisis emosional atau respon yang negatif dari dalam diri individu. Krisis ini disebut dengan *quarter life crisis*, merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya (Robbins dan Wilner, 2001).

Atwood dan Scholtz (2008) menambahkan bahwa *quarter life crisis* yaitu sebuah fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara fase remaja (*adolescence*) ke fase dewasa (*adulthood*). Dikutip dari *kompas.com* (diakses pada 6 Agustus 2019) *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa di usia 20an tahun rentan terkena gangguan mental dikarenakan banyaknya penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi secara psikologis, emosional, maupun finansial. Teknologi juga turut berkontribusi terhadap kesehatan mental pada fase dewasa, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Media sosial seakan menciptakan gaya hidup ideal yang sebenarnya tidak seindah kenyataan. Hal inilah yang menjadikan salah satu tekanan dan beban pikiran pada individu.

Menurut Hurlock (2006), ciri peralihan dari masa remaja ke masa dewasa adalah kemandirian dalam hal ekonomi, eksperimen dan eksplorasi, serta kemandirian dalam hal pembuatan keputusan yang berkaitan dengan masalah bekerja, mencari uang, serta kognitif. Ciri lain yang menandai hadirnya masa ini adalah rasa takut akan kegagalan sangat tinggi, terutama dirasakan pada mahasiswa yang akan menyelesaikan masa belajar atau sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir di perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh One Poll dalam First Direct Bank (2017) terhadap 2.000 responden millennial di Inggris menggambarkan 56% individu berada dalam *quarter life crisis*. Hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan situasi kehidupan mereka dikarenakan adanya tekanan-tekanan dari lingkungan. Semakin mendapat tekanan, individu frustrasi dan memandang negatif terhadap diri sendiri. Kesulitan keuangan adalah penyebab kedua krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis*. Lebih dari 30% individu dalam *quarter life crisis* mengeluarkan uang lebih banyak daripada yang mereka hasilkan.

Santrock (2004) mendefinisikan mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang sudah semester delapan atau lebih dan sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Masa transisi dari sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan melibatkan banyak perubahan. Perubahan-perubahan yang terjadi memunculkan kondisi stress.

Salah satu penyebab krisis yang utama pada mahasiswa tingkat akhir umumnya ialah tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan masalah akademik (Arnett, 2004). Ketika mahasiswa memutuskan masuk ke perguruan tinggi atau pendidikan pelatihan tertentu, yang merupakan harapan untuk bisa sukses di bidang tertentu sesuai dengan apa yang dipelajari. Namun dengan berkembangnya zaman, mahasiswa dituntut untuk mau belajar hal baru secara cepat. Sehingga banyak mahasiswa yang bekerja tidak sesuai dengan apa yang dipelajari di pendidikan formalnya (Olivia, 2015).

Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan rentan waktu dalam menempuh pendidikan hingga selesai, kekhawatiran karier, tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Saat berada pada tingkat akhir, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) yang membagi 4 kategori, yaitu sekolah menengah ke dunia kerja, sekolah menengah ke perguruan tinggi, perguruan tinggi ke dunia kerja, dan perguruan tinggi ke pascasarjana menunjukkan bahwa 48% lulusan perguruan tinggi ke dunia kerja memiliki kecemasan tertinggi ( $M = 17,21$ ,  $SD = 2,41$  < 0,01). Perguruan tinggi ke dunia kerja merupakan masa yang relatif lebih sulit dalam

banyak hal, seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga, depresi, kecemasan, kepuasan hidup, pasangan, serta perspektif waktu pada masa depan.

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami berbagai persoalan psikologis, khususnya stress, depresi, dan kehilangan arah tujuan hidup. Jika merasa kehidupan atau masa depannya kehilangan arah maka kembalilah kepada Al-Qur'an yang merupakan pedoman dan petunjuk bagi manusia. Dalam surat Ali Imran ayat 139 dianjurkan untuk menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal shalih :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya : “*Dan janganlah kamu (merasa) lemah (motivasi, semangat, kemauan), dan jangan (pula) kamu bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi (derajatnya, kemampuannya mampu mengatasinya), jika kamu orang beriman*”. (QS. Ali Imran: 139)

Hamka mengutip hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Sayyidina Uman Bin Khattab ra., bahwa iman merupakan akar, pohonnya adalah Islam, dan disiram supaya subur dengan ihsan. Tidak ada orang yang mengerjakan amal kalau hatinya sendiri belum percaya, merasakan *khauf* (takut) serta *yahzanum* (bersedih) berkepanjangan. Iman dalam hati bisa subur jika hati bersih dari sifat-sifat tercela seperti *takabur*, *hasad*, dan mencari kemegahan.

Koenig dan Larson (2001) mengemukakan bahwa menurunkan gejala depresi, emosi positif, kebahagiaan, kepuasan akan kehidupan serta moral yang lebih baik dapat diperoleh dengan meningkatkan keyakinan dan praktik dalam beragama. Dalam Al-Qur'an konsep *quarter life crisis* tidak dijelaskan secara langsung, tetapi ada beberapa potongan ayat yang menegaskan untuk tidak cemas,

khauf (takut), serta yahzanum (bersedih) berkepanjangan. Salah satunya terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 277 sebagai berikut :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٢٧٧)

Artinya : “*Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan sholat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati*”. (QS. Al-Baqarah: 277)

Mahasiswa yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki, serta besar dalam lingkungan yang mendukung secara kondusif merupakan harapan terciptanya generasi penerus yang berkualitas, namun kenyataannya tidak semua dapat berada di lingkungan yang memberikan kenyamanan dan juga keleluasaan serta dukungan untuk berkembang secara optimal. Menurut Kartono (dalam Solehuddin dan Suminar, 2018) orangtua memegang peranan penting dalam memenuhi kebutuhan seperti perasaan aman, suasana kehangatan keluarga yang didasari oleh kasih sayang yang berperan dalam mengoptimalkan fungsi perkembangan mahasiswa secara fisik, psikologis, dan sosialnya.

Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kesedihan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri maupun kondisi yang di alaminya, serta memiliki perasaan tertekan, dan kehilangan harapan akan masa depannya. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik, maka akan mengakibatkan *quarter life crisis* mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lainnya (Atwood & Scholtz, 2008).



Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat bahwa pada tahun 2018 sebanyak 6,2% mahasiswa mengalami depresi hingga bunuh diri. Ahli kedokteran jiwa dari UGM, Dr.dr. Carla Raymondalexas Marchira, Sp.KJ (K)., menyebutkan dorongan untuk bunuh diri muncul dari tekanan agar segera lulus jika tidak mau menyanggah beban sebagai mahasiswa *drop out* (DO). Dorongan untuk bunuh diri juga muncul dari perasaan kuat bahwa mahasiswa tidak mampu lagi menanggung beban atau tekanan hidup yang bersifat subjektif menyangkut persepsi, penilaian, pemaknaan diri pribadi, serta harapan tentang masa depan (BCC Indonesia, 2019).

Menurut Arnett (2004), Allison (dalam Mutiara, 2018) terdapat lima faktor yang muncul dari dalam diri individu atau internal dan juga tiga faktor dari luar diri individu atau eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yaitu, *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Faktor eksternal yaitu, teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademis. Individu satu dan individu lainnya memiliki hubungan interpersonal yang membutuhkan bantuan atau dukungan sosial. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai. Menurut Stanley (2007) tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikis.

Mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan, baik itu berupa dorongan semangat, perhatian,

penghargaan, bantuan, dan kasih sayang, membuat mahasiswa menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi berlangsungnya hidup di tengah-tengah masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial.

Dalam Islam, dukungan sosial disebut dengan tolong menolong (*Ta'awun*). Al-Qur'an sudah mengatakan tentang pentingnya saling mengenal sebuah ajaran mendasar tentang manusia sebagai makhluk sosial. Anjuran tersebut terkandung dalam Firman Allah SWT dalam QS. Asy-Syuraa ayat 23 sebagai berikut :

ذَٰلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهَ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ وَمَن يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا ۖ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ  
(٢٣)

Artinya : *"Itulah (karunia) yang (dengan itu) Allah menggembirakan hamba-hamba-Nya yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh. Katakanlah: "Aku tidak meminta kepadamu sesuatu upahpun atas seruanku kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan". Dan siapa yang mengerjakan kebaikan akan Kami tambahkan kebbaikannya baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri"* (QS. Asy-Suura: 23).

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa manusia sebagai makhluk sosial haruslah saling mengasihi, sayang menyayangi serta tolong menolong mengerjakan kebaikan. Orang-orang disekeliling mahasiswa baik dari keluarga, teman sebaya, lingkungan sekitar yang memberikan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan terhadap mahasiswa inilah yang disebut dengan dukungan sosial.

Istilah dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino, 1997). Dinamika psikologis dukungan sosial merupakan serangkaian sikap yang dimiliki individu untuk mempertahankan kehidupan, mengontrol setiap peristiwa yang menekan serta usaha untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai tantangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya.

Menurut Hurlock (2003) mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya dalam lingkungan kampus, berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapat dari orang tuanya sekalipun. Dukungan sosial dalam penelitian ini bersumber dari orang-orang yang ada di lingkungan sekitar seperti keluarga, sahabat, teman sebaya, dosen serta pihak kampus, dan lain sebagainya.

Dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan. Terkandung dalam Firman Allah SWT dalam surat Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢)

Artinya : “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”. (QS. Al-Maidah: 2)

Penafsiran ayat diatas dalam Tafsirul Qur'anil ‘Azhim menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya yang beriman untuk saling membantu

dalam perbuatan baik itulah yang disebut dengan *albirr* dan meninggalkan kemungkarannya yang merupakan ketakwaan. Allah SWT melarang untuk saling mendukung kebatilan dan bekerjasama dalam perbuatan dosa serta perkara haram. Dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya sehingga individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmad (2014) yang membuktikan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi stress dan konflik yang dialami mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial positif akan membantu terbentuknya harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu secara positif serta optimistik dalam kehidupannya. Mahasiswa yang kurang mendapat dukungan sosial akan merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Penelitian Maziyah (2015) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan S-1 keperawatan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya. Hal ini sesuai dengan manfaat dari dukungan sosial yaitu mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh. Pemberian dukungan sosial sangatlah dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama pemberian dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang diberi dapat menimbulkan perasaan dekat secara

emosional, rasa aman, merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai oleh lingkungan sosialnya.

*Quarter life crisis* merupakan periode kritis dimana seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, pencapaian yang sudah di raih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani. Saat masa dewasa awal terutama pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk menghadapi *quarter life crisis*. Adanya dukungan sosial pada mahasiswa saat sedang mencari jati diri, mengeksplorasi diri, *insecure*, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depannya, mahasiswa akan merasa diperhatikan, dipedulikan, dihargai, dihormati, dicintai, lebih percaya diri dan kompeten dalam menjalankan aktivitasnya. Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalahnya adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?”

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis :

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca terkait dengan

hubungan dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

## 2. Manfaat Praktis

Jika hipotesis penelitian ini terbukti benar, maka diharapkan :

- a. Bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi *quarter life crisis*.
- b. Bagi pembaca diharapkan dapat memberikan dukungan sosial berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang kepada salah satu rekan yang mengalami *quarter life crisis*.
- c. Bagi peneliti agar dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan serta pertimbangan jika diadakan penelitian selanjutnya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Quarter Life Crisis*

##### 1. Pengertian *quarter life crisis*

Istilah *quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang merupakan kebingungan Wilner tentang masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi berkisar pada kehidupan pekerjaan dan karier serta hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010). Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki *real-life*. Dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai masa yang penting (Black, 2010). Pada masa tersebut, individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi.

*Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (Robbins dan Wilner, 2001). Pada fase remaja individu akan mengalami fenomena krisis seperempat kehidupan atau yang disebut *quarter life crisis* sebagai transisi menuju masa dewasa. *Quarter life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat



individu mencapai usia 20 tahun, dimana ada perasaan takut, cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan, kebingungan identitas, kekecewaan atas sesuatu yang dapat menimbulkan respon berupa stress bahkan depresi, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi, dan kehidupan sosial (Fischer, 2008). Dalam Al-Qur'an konsep *quarter life crisis* tidak dijelaskan secara langsung, tetapi ada beberapa potongan ayat yang menegaskan untuk tidak cemas, khauf (takut), serta yahzanum (bersedih) berkepanjangan. Salah satunya terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 277 sebagai berikut :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٢٧٧)

Artinya : “*Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan sholat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati*”. (QS. Al-Baqarah: 277)

Olson-Madden (2007) mendefinisikan masalah pada individu yang mengalami krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis* (QLC). Secara khusus individu pada fase ini ingin mencapai dan mewujudkan keinginan, mimpi orang tua, membangun karier, membentuk identitas yang disukai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri dilingkungan sosial, mengembangkan stabilitas emosi. Dalam surat Ali Imran ayat 139 dianjurkan untuk menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal shalih :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya : “*Dan janganlah kamu (merasa) lemah (motivasi, semangat, kemauan), dan jangan (pula) kamu bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi (derajatnya, kemampuannya mampu mengatasinya), jika kamu orang beriman*”.

Terdapat beberapa kebiasaan yang dapat memicu adanya *quarter life crisis*, seperti sering bermain media sosial berpengaruh terhadap pola pikir individu yang senang membandingkan diri dengan orang lain, bermain *game* sampai lupa waktu pun termasuk dalam kegiatan yang tidak produktif, sering mengeluh, tetapi tidak melakukan apapun untuk menyelesaikan masalah yang dikeluhkan, menutup diri dari orang lain, sehingga membuat pergaulan individu semakin sempit dan sulit melihat berbagai peluang dari koneksi yang ada (Jennyfer, 2010). Bagi individu yang mempersiapkan dirinya akan melewati fase *emerging adulthood* dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Namun sebagian yang lain merasa fase ini merupakan fase yang sulit dan penuh kegelisahan.

Ada 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis* menurut Robinson (2011), kelima fase tersebut antara lain :

- a. Fase pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
- b. Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
- c. Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial.

Misalnya seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu memulai mencoba pengalaman baru.

- d. Fase keempat, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya.
- e. Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Dari pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode kritis dimana seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, pencapaian yang sudah diraih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani. *Quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu psikologi seperti depresi, kecemasan, serta ketakutan menjalin hubungan antar relasi atau lawan jenis.

## **2. Dimensi *quarter life crisis***

Menurut pemaparan dari Robbins dan Wilner (2001) ada tujuh dimensi dalam *quarter life crisis*, yaitu:

- a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia menuju dewasa seseorang mulai menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih

sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang.

b. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktifitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Penilaian diri yang negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu

tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis* sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bias meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

e. Perasaan cemas

Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

f. Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktifitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dimana saja dia berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah

seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bisa menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis***

*Quarter life crisis* tidak tiba-tiba begitu saja muncul pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett (2004), Allison (dalam Mutiara, 2018) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, antara lain :

#### **a. Faktor internal**

Individu sendiri sangat mungkin menjadi pemicu timbulnya *quarter life crisis*. Hal ini terjadi karena individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana periode tersebut memiliki karakteristik yang dapat mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Faktor-faktor internal tersebut ialah;

- 1) *Identity exploration*, pada tahap inilah proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan dimulai. Individu akan mencari dan mengeksplorasi identitas yang dicari secara serius dan fokus untuk mempersiapkan dirinya dalam memasuki kehidupan selanjutnya seperti cinta dan pekerjaan. Selain itu individu juga mulai merenungkan hal-hal yang belum terpikirkan secara serius sebelumnya. Mulai dari pertanyaan yang cukup filosofis seperti, “untuk apa seseorang tersebut

hidup atau bagaimana perannya menjadi bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, apa jati diri seseorang tersebut dan akan menjadi apa nanti di masa depan”. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebimbangan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

2) *Instability*, pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup. Pada tahun 1970, umumnya seseorang yang berusia 21 tahun sudah memasuki tahap menikah, disibukkan dengan kehamilan, sudah menyelesaikan sekolah, memiliki pekerjaan penuh, dan lain-lain. Namun seiring berjalannya waktu, usia 21 tahun merupakan saat dimana individu disibukkan dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisahan untuk mandiri, dan lain sebagainya. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntun individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.

3) *Being self-focused*, individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, hingga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya, seperti memilih



perguruan tinggi, bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap kuliah atau *drop out*, apakah jurusan yang diambil sesuai dengan keinginannya, dan sebagainya. Meskipun dalam proses pengambilan keputusan, orang lain masih turut berperan tetapi pada akhirnya keputusan akhir ada ditangan individu tersebut. Karena orang lain tidak benar-benar memahami apa yang diinginkan.

- 4) *Feeling in between*, adalah tahap seseorang berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu akan merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di waktu lain dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.
- 5) *The age of possibilities*, dimana individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, maupun falsafah hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya. Mimpi dan harapan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam diri individu. Kemudian individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpinya di masa depan, bagaimana jika apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan perencanaan di masa lalu, hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut.

b. Faktor eksternal

Faktor *quarter life crisis* yang berasal dari luar individu ialah ;

1) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga

Individu pada periode ini mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seseorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk juga bisa menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam membangun relasi dengan keluarga, individu merasa sudah cukup dewasa untuk terus membebani orangtua, sehingga timbul keinginan untuk mandiri. Meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu mandiri secara finansial. Sedangkan dalam menjalin hubungan pertemanan seseorang akan mempertanyakan bagaimana dirinya menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi figur bagi dirinya.

2) Kehidupan pekerjaan dan karir

Sebagian orang merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan seseorang di dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penuh persaingan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut, dan tidak sedikit orang yang merasa stres olehnya. Selain itu muncul kebingungan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang

sesuai dengan minat dan potensi dirinya, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.

### 3) Tantangan di bidang akademik

Dalam perjalanan akademisnya, individu merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminati. Pada tahap *quarter life* individu akan semakin bertanya tentang hal-hal yang lebih “menantang” sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh. Selain itu individu juga mulai bertanya apakah bidang yang digelutinya saat sekolah mampu menunjang karirnya di masa depan. Kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya dijenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan sebagainya.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, penelitian ini mengacu pada faktor eksternal sebagai variabel bebas.

## 4. *Quarter life crisis* dalam perspektif Islam

Menurut Levinson (dalam Santrock, 2004) struktur kehidupan pada masa dewasa awal adalah integrasi dari struktur internal diri seperti nilai, tujuan, keyakinan, kemudian akan berkesinambungan dengan struktur eksternal seperti peran, komitmen, aktivitas. Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu akan banyak mengeksplor, mencari jati diri yang diharapkan akan membentuk kehidupan pada masa depannya.

Pada saat individu mengeksplorasi diri atau pencarian nilai hidup yang disadari kurang baik atau bahkan tidak baik sama sekali maka akan muncul rasa

kekecewaan, *insecure*, depresi hingga kehilangan arah tujuan hidup, mempertanyakan identitas diri yang disebut dengan fenomena *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarter life crisis* merupakan fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18 sampai 29 tahun sebagai masa transisi antara masa remaja (*adolescence*) menuju masa dewasa (*adulthood*) (Atwood dan Scholtz, 2008).

Islam sebagai agama yang komprehensif telah mengatur segala aspek kehidupan manusia. Al-Qur'an dan hadits sebagai rujukan dalil dalam Islam yang menjelaskan tata cara hidup, dari yang sifatnya kecil seperti memberi makan pada hewan hingga hal yang besar seperti konsep riba. Sejatinya setiap manusia akan mencari hakikat dalam hidupnya, namun proses pencarian akan lebih bernilai jika mengikuti agama serta melakukan pendekatan terhadap apa yang diajarkan agama atau dengan istilah *Islamic worldview* (Hamka, 2018).

Imam Al Ghazali (dalam Ihya'Ulumuddin, 2015) mengatakan bahwa salah satu penyebab lemahnya cinta kepada Allah adalah kuatnya cinta kita kepada dunia. Terlalu berambisi terhadap impian dunia, terlalu memikirkan pencapaian pada masa depan tanpa mengetahui bahwa agama juga mempunyai hak dalam diri individu, yang pada akhirnya mudah lelah dan mengeluh akan hidup. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۖ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ □ (٢١٦)

Artinya : “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui” (QS. Al-Baqarah: 216).

M. Quraish Shihab dalam kitab al-Misbah menafsirkan ayat diatas bahwa Allah SWT mengetahui apa yang akan terjadi pada umatnya. Apa yang diharapkan tentang masa depan tidak semua bernilai positif dan berjalan dengan baik, karena bisa saja dibalik rerumputan yang diinjak ternyata ada lubang yang bisa membuat diri sendiri terjatuh. Mendekatkan diri kepada Allah SWT tentu akan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dalam keadaan apapun, serta mampu mengatasi emosional atau respon negatif dalam diri (Shihab, 2002).

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wen (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiusitas tinggi lebih tangguh saat mengalami kebimbangan atau sedang mengalami keadaan tertekan. Individu dengan tingkat pemahaman agama yang baik dapat membantu menghadapi *quarter life crisis* baik di usia 20an atau usia selanjutnya.

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian dukungan sosial**

Individu merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain untuk dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Keberadaan orang lain seperti orangtua, pasangan, teman, keluarga, membuat individu merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Menurut Robert (2009), dukungan sosial merujuk kepada tindakan yang orang lain lakukan ketika mereka menyampaikan bantuan.

Istilah dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang

dari orang lain atau kelompok. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Chaplin (2005) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain sehingga dalam dunia pendidikan dukungan sosial juga sangat dibutuhkan karena berkaitan dengan prestasi akademik yang didapatkan oleh mahasiswa.

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dukungan sosial merupakan suatu informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (King, 2010). Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu satu kepada individu yang lain. Dalam Islam, dukungan sosial disebut dengan tolong menolong (*Ta'awun*). Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama Islam, karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Al-Qur'an sudah menjelaskan tentang pentingnya saling mengenal sebagai sebuah ajaran mendasar tentang manusia sebagai makhluk sosial. Anjuran tersebut terkandung dalam Firman Allah SWT dalam surat QS. Asy-Syuraa ayat 23 sebagai berikut :

ذَٰلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ وَمَن يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا ۖ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ  
(٢٣)

Artinya : “Itulah (karunia) yang (dengan itu) Allah menggembirakan hamba-hamba-Nya yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh. Katakanlah: "Aku tidak meminta kepadamu sesuatu upahpun atas seruanku kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan". Dan siapa yang mengerjakan kebaikan akan Kami tambahkan kebaikan baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri” (QS. Asy-Suura: 23).

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa manusia sebagai makhluk sosial haruslah saling mengasihi, sayang menyayangi serta tolong menolong mengerjakan kebaikan. Orang-orang disekeliling remaja baik dari pengasuh panti, teman sebaya, lingkungan sekitar yang memberikan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan terhadap remaja inilah yang disebut dengan dukungan sosial.

Menurut Wills (dalam Sarafino, 1994) mengatakan bahwa setiap fungsi dukungan sosial memiliki sumber-sumber dukungan yang berbeda. Sumber dukungan bagi individu untuk mendapatkan saran atau pendapat adalah orangtua, teman, guru atau dosen, rekan kerja. Sedangkan sumber dukungan bagi individu untuk memperoleh kedekatan adalah pasangan hidup, sahabat, dan anggota keluarga.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya dirinya dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang membekali nilai-nilai kebaikan, pelayanan, serta saling mempertahankan ketika dibutuhkan. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya,

semakin dukungan sosialnya rendah maka tingkat kecemasannya tinggi (Sarafino, 1994). Terkandung dalam Firman Allah SWT dalam surat Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢)

Artinya : *“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”*. (QS. Al-Maidah: 2)

Penafsiran ayat diatas dalam Tafsirul Qur’ani ‘Azhim menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya yang beriman untuk saling membantu dalam perbuatan baik itulah yang disebut dengan *albirr* dan meninggalkan kemungkaran yang merupakan ketakwaan. Allah SWT melarang untuk saling mendukung kebatilan dan bekerjasama dalam perbuatan dosa serta perkara haram.

Dinamika psikologis dukungan sosial merupakan serangkaian sikap yang dimiliki individu untuk mempertahankan kehidupan, mengontrol setiap peristiwa yang menekan serta usaha untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai tantangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Dukungan sosial dibutuhkan oleh individu pada usia berapa pun agar dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan pada seseorang dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga maupun teman. Semakin banyak orang memberikan dukungan sosial maka akan semakin sehat kehidupan seseorang. Saat seseorang



didukung oleh lingkungan, maka mengatasi masalah yang dihadapi akan terasa menjadi lebih mudah.

## **2. Aspek-aspek yang mempengaruhi dukungan sosial**

Menurut Sarafino (1994), dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang memiliki empat aspek yaitu :

### **a. Dukungan emosional**

Dukungan dalam bentuk kelekatan, kehangatan, kepedulian, dan ungkapan empati sehingga timbul keyakinan bahwa individu yang bersangkutan dicintai dan diperhatikan. Individu menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang sehingga merasa nyaman. Dukungan emosional dapat memberikan rasa aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi-situasi stres yang dirasakan. Indikator dukungan emosional antara lain : merasakan empati, merasakan perhatian, merasakan kepedulian dari lingkungan sosial.

### **b. Dukungan instrumental**

Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah menolong orang lain, meliputi peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung seperti berwujud barang, pelayanan, keuangan, bantuan melaksanakan aktivitas dan memberikan waktu luang. Indikator dukungan instrumental ialah mendapatkan bantuan langsung berupa tindakan dan mendapatkan bantuan langsung berupa material serta fasilitas.

### **c. Dukungan informasi**

Bantuan yang meliputi pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi. Terdiri atas pemberian nasehat, bimbingan, pengarahan, pemberian informasi, dan keterangan lain yang dibutuhkan dalam mengatasi masalah. Indikator dari dukungan informasi yaitu mendapatkan nasehat atau saran serta mendapatkan penghargaan atau petunjuk dari lingkungan sosial sekitar.

d. Dukungan penghargaan

Aspek ini terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, penghargaan, afirmasi (persetujuan), dan perbandingan sosial untuk evaluasi diri. Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Indikator dukungan penghargaan yaitu penghargaan positif, mendapatkan persetujuan terhadap ide dan pendapat, mendapat dorongan semangat.

### **C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* adalah periode ketidakstabilan yang memuncak, perubahan konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (Robbins dan Wilner, 2001). Pada periode ini tidak jarang individu cemas dan gelisah karena mulai mempertanyakan bagaimana arah dan tujuan hidup masa depannya, pencapaian yang sudah diraih maupun belum dilakukan di masa sekarang, serta kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani.

*Quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti kebimbangan dan pencapaian karier, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu

psikologi seperti depresi, kecemasan, serta ketakutan menjalani hubungan terhadap relasi maupun terhadap lawan jenis. Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* berasal dari faktor eksternal berupa dukungan sosial yang meliputi teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademik (Allison dalam Mutiara, 2018).

Adanya dukungan sosial akan membuat individu yang mengalami berbagai macam kecemasan, tekanan, kebimbangan tidak merasa sendiri. Ada yang membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mengontrol setiap peristiwa yang menekan serta usaha untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai tantangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya.

Dukungan sosial akan memberikan pengaruh pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Seperti halnya yang dijelaskan oleh Sarafino (1994) bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasannya rendah, sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka tingkat kecemasannya tinggi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Habibie dkk (2019) kepada 219 orang dengan usia 18-25 tahun menunjukkan bahwa pada aspek *quarter life crisis* kekhawatiran akan relasi interpersonal meningkat karena angka korelasinya positif sebesar 0,540. Religiusitas mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu sebesar 3,4% sedangkan sisanya sebesar 96,6% di luar religiusitas yang berasal dari faktor internal maupun eksternal berupa dukungan sosial seperti kondisi sosial dan

lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup sehari-hari.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Robinson dan Wright (2013) yang berjudul *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife*. Penelitian dilakukan kepada 1.000 orang di Inggris yang berusia 20 tahun keatas, menunjukkan bahwa lebih dari 70% mengalami krisis kehidupan. Beberapa faktor yang menjadikan individu berada pada krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis* yaitu tekanan dari lingkungan sosial, konflik dengan orangtua, merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan.

#### D. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka berpikir hubungan antara VT dengan VB pada mahasiswa tingkat akhir.

Individu sudah mulai mengeksplorasi diri pada masa transisi remaja menuju dewasa dihadapkan dengan berbagai permasalahan kehidupan yang kompleks. Akan tetapi usaha mengeksplorasi diri sering mengalami perubahan dan ketidakstabilan karena banyaknya pilihan, tekanan dari lingkungan sekitar, membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang mengakibatkan munculnya krisis emosional atau biasa disebut krisis seperempat abad (*quarter life crisis*).

*Quarter life crisis* merupakan fenomena psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara fase remaja menuju fase dewasa (Atwood & Scholtz, 2008). Saat individu berada di fase *quarter life crisis*, dimana ada perasaan takut, cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan yang dapat menimbulkan respon berupa stress bahkan depresi, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi, kehidupan sosial, harapan, agama atau spiritualitas pun akan terganggu. Hal ini sering kali dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan masa belajar di perguruan tinggi.

Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai tuntutan seperti dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan renten waktu dalam menempuh pendidikan hingga selesai, kekhawatiran karier, tuntutan lain setelah lulus. Saat berada pada tingkat akhir, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

Salah satu masalah psikologis pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena tuntutan dari orangtua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan masalah akademik, serta harapan yang kabur tentang masa depannya (Arnett, 2004). Tekanan-tekanan sosial, pekerjaan, keluarga, harapan-harapan masa depan, serta penyesuaian diri pada suatu kelompok, jika hal ini tidak ditangani dengan baik atau tidak mampu mengatasinya, maka akan menghambat kehidupan, perkembangan, kemandirian dan mulai adanya frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lainnya (Atwood & Scholts, 2008).

Dinamika psikologis dukungan sosial yang dimiliki individu berperan untuk mempertahankan kehidupan, mengontrol setiap peristiwa yang menekan, serta usaha mengubah setiap permasalahan yang harus diselesaikan sebagaimana peran dan tanggung jawabnya. Kekuatan dukungan sosial dari relasi terdekat seperti teman, keluarga, dosen atau lembaga kampus kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami krisis emosional atau biasa disebut *quarter life crisis* dapat mengurangi kecemasan, membantu meringankan apa yang dikhawatirkan, lebih menerima apa yang telah dicapai, dan merupakan suatu proses psikologis untuk menjaga perilaku sehat seseorang, sehingga lebih percaya diri dan kompeten.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori, maka hipotesis yang akan dikemukakan oleh peneliti yaitu terdapat “hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan terjemahan. 2016. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Agustin, I. 2012. *Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced Quarter Life Crisis*. Tesis. Fakultas Psikologi: Universitas Indonesia.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristya, D., & Rahayu, A. 2018. Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 75-81.
- Arnett, J.J. 2001. Conceptions of The Transition to Adulthood : Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8 (2), 133-143.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, J., & Scholtz, C. 2008. *The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both?*. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-25.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, A. 2010. *"Halfway Between Somewhere and Nothing" : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*. Thesis. University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT).
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi (alih bahasa : Dr. Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fawzy, N., & Fouad, A. 2010. *Psychosocial and Developmental Status of Orphanage Children: Epidemiological Study*. *Current Psychiatry*, 17(2), 41-48.
- Fischer, K. 2008. *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life*. California: Super College LLC.

- Habibie, A., & Syakarofath, N.A. 2019. Peran Religiusitas terhadap *Quarter-LifeCrisis* (QLC) pada Mahasiswa. *E-Journal Gamajop*, 5(2), 129-138.
- Hamdi, A. S., & Baharuddin, E. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hamka. 2015. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Hamka, B. 2018. *Pelajaran Agama Islam: Hamka Berbicara tentang Rukun Iman*. Jakarta: Gema Insani.
- Hermawan, B. 2017. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri (Studi Pada *Fresh Graduate* yang Mencari Pekerjaan). *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- King, A. L. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Koenig, H. G., & Larson, D.B. 2001. International review of psychiatry religion and mental health : Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13, 67-68.
- Maziyah, F. 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Malik Ibrahim Malang.
- Mutiara, Y. 2018. *Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Olivia, S. 2015. *Deteksi Dini Psikologi Balita Hingga Manula*. Jakarta: Gramedia.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., & Old, S. W. 2001. *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rachmady, T.M.N. & Aprilia, E.D. 2018. Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 54-60.



- Riewanto, A. 2003. *Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Robbins, A., Wilner, A. 2001. *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Roberts, A. R., & Greene, G. J. 2009. *Buku Pintar Pekerja Sosial, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Robinson, O.C., & Wright, G.R.T. 2013. *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. International Journal of Behavioural Development*, 37, 407-416.
- Rohmad. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosalinda, I. & Michael, T. 2019. Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26.
- Sancahya, A.A. & Susilawati, L.K. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self Esteem* Pada Remaja Akhir Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Undayana*, 1(3), 440-450.
- Santrock, J. 2004. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health psychology: Biopsychological Interactions (4rd ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Shihab, M. Q. 2002. *Tafsir al-Masbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. Vol.7*. Jakarta: Lentera Hati.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Soetjiningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Solehuddin, D. & Suminar, D.R. 2018. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Yatim Piatu. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7, 21-28.
- Stanley, M., & Beare, P. G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

\_\_\_\_\_. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Alfabeta.

# **LAMPIRAN**

## **LAMPIRAN 1**

### **RANCANGAN SKALA PENELITIAN**

## KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung program studi Psikologi Islam yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Saya sangat mengharapkan partisipasi Anda dengan mengisi kuesioner penelitian ini, serta memberikan jawaban atas pernyataan-pernyataan yang diajukan. Jawaban Anda akan diperlakukan sesuai dengan standar profesionalitas dan etika penelitian. Oleh sebab itu, peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas Anda. Saya ucapkan banyak terimakasih atas kesediaan dan partisipasi Anda dalam penelitian ini.

Peneliti,

Ameliya RP

### **I. Identitas Responden**

- a. Nama / Inisial :
- b. Jenis Kelamin :
- c. Jurusan :
- d. Umur :

## II. Petunjuk Pengisian

1. Periksa dan bacalah pernyataan yang ada dengan teliti sebelum menjawab.
2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini dengan menggunakan tanda ceklist (√) pada kolom yang tersedia.
3. Keterangan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).
4. Periksa kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.

😊 Selamat Mengerjakan 😊

### SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah diambil, saya masih kerap mempertanyakannya.				
2.	Apa yang saya lakukan saat ini, saya yakin pada nantinya akan membawa manfaat untuk kepentingan orang banyak.				
3.	Ketika keputusan yang saya ambil tidak sesuai dengan keinginan orangtua, saya berani memberi pengertian kepada mereka.				
4.	Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya pikirkan.				

5.	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak tahu apa yang harus dilakukan.				
6.	Saya yakin atas keputusan yang saya ambil, dan saya juga siap atas resiko yang menyertainya.				
7.	Saya merasa tidak termotivasi, tetapi kuatir, dan gelisah karena tidak mengerjakan revisi skripsi.				
8.	Saya sudah yakin atas rencana yang harus saya lakukan setelah lulus kuliah.				
9.	Saya termasuk orang yang mudah beradaptasi dengan segala keadaan, sehingga saya tidak cemas dengan segala perubahan-perubahan yang terjadi di masa mendatang.				
10.	Saya merasa sudah demikian tua dan belum menghasilkan apa-apa dalam hidup.				
11.	Saya sering dibuat cemas melihat banyak sarjana yang menganggur dan bekerja tidak sesuai dengan keinginan dan kemampun yang mereka miliki.				
12.	Saya masih bingung apa yang harus saya kerjakan setelah menyelesaikan kuliah.				
13.	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali mengeluhkan soal hidup dan merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak				

	orang terutama orangtua saya.				
14.	Kebimbangan, kebingungan, dan kecemasan dalam hal karir di masa depan adalah hal yang sering saya alami.				
15.	Saya sudah mandiri secara finansial, sehingga saya merasa tidak terlalu membebani orangtua saya.				
16.	Waktu berjalan begitu cepat dan saya masih belum mampu memutuskan karir yang tepat setelah lulus kuliah.				
17.	Ketika saya terus menerus memikirkan kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasa panik dan cemas.				
18.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka.				
19.	Saya tidak merasa tertekan atas tuntutan dari orangtua terhadap langkah yang akan diambil untuk masa mendatang.				
20.	Dengan mudahnya saya merasa gagal hanya karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup.				
21.	Mampu memprioritaskan kebutuhan yang berguna untuk masa depan adalah keahlian saya.				



22.	Saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya.				
23.	Saya tahu apa yang saya inginkan dan saya tahu bagaimana cara untuk mendapatkannya.				
24.	Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya.				
25.	Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih atau mencapai sesuatu dalam hidup saya.				
26.	Tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa adalah hal yang saya rasakan dan sangat mengganggu saya.				
27.	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya.				
28.	Hubungan percintaan, putus dari kekasih, atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih.				
29.	Pada akhirnya saya akan menerima pasangan hidup yang dipilih oleh orang tua saya.				
30.	Saya mampu mengatasi masa-masa sulit dalam hubungan percintaan, seperti mencari pasangan hidup.				

31.	Belum mendapatkan pasangan hidup hingga saat ini bukanlah masalah yang serius bagi saya.				
32.	Sampai sejauh ini saya merasa belum mengetahui kelebihan yang dimiliki, sehingga saya belum bisa mengembangkan diri secara tepat.				
33.	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara berlebihan.				
34.	Ketika harus menghadapi pilihan-pilihan yang akan mempengaruhi kehidupan saya di masa depan, saya merasa tertekan.				
35.	Biasanya saya selalu menemukan cara untuk menumbuhkan semangat.				
36.	Tuntutan untuk menyelesaikan kuliah tidak menghalangi saya untuk terus melakukan aktivitas lain yang sesuai dengan hobi saya.				
37.	Saya merasa cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan.				
38.	Keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya termotivasi.				
39.	Saya merasa mendapat tekanan melihat banyak kawan saya yang sukses dan berhasil.				
40.	Saya yakin dapat menemukan arah dan tujuan hidup saya, tanpa dukungan dari orang				

	terdekat.				
41.	Saya tidak <i>insecure</i> melihat kelebihan orang lain.				
42.	Mencemaskan rentan waktu dalam menempuh pendidikan menurut saya adalah hal yang sia-sia.				
43.	Ketika berkonsultasi skripsi dengan dosen pembimbing, saya merasa santai dan tidak cemas.				
44.	Saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, dan sia-sia.				

#### SKALA DUKUNGAN SOSIAL

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Orang tua saya tidak menghargai pendapat saya, saya hanya didukung selama itu benar menurut mereka.				
2.	Dosen pembimbing memberikan umpan balik mengenai hasil revisi skripsi saya.				
3.	Keluarga memberikan dukungan kepada saya dengan menunjukkan cinta dan kasih sayang mereka untuk saya.				
4.	Saudara-saudara saya selalu memuji atas prestasi yang saya raih.				

5.	Saya mempunyai teman-teman yang sangat menghargai dan mendukung apa pun yang saya lakukan .				
6.	Lembaga kampus tidak peduli ketika saya membutuhkan bantuan untuk skripsi saya.				
7.	Keluarga jarang mendengarkan masalah atau keluhan saya, saya biasanya hanya merasa dikritik.				
8.	Teman-teman banyak membantu ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.				
9.	Keluarga selalu menyalahkan saya karena saya belum bisa menyelesaikan skripsi.				
10.	Teman-teman mengajak untuk mengerjakan perbaikan skripsi.				
11.	Teman-teman mengajak untuk membahas bersama kesulitan-kesulitan dalam penyusunan skripsi.				
12.	Perhatian teman-teman membuat hidup saya lebih baik.				
13.	Saudara-saudara saya tidak membantu saya dalam mencapai kesuksesan.				
14.	Dosen pembimbing memberikan informasi yang diperlukan untuk skripsi saya.				
15.	Orang lain memandang saya sebagai orang yang tidak berguna.				

16.	Ketika saya berpendapat, banyak teman-teman yang menyetujui pendapat saya.				
17.	Teman-teman kurang menghargai pendapat saya.				
18.	Saya mendapat nasihat jika saya melakukan kesalahan.				
19.	Orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses menyusun skripsi.				
20.	Teman-teman kelompok saya merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari saya.				
21.	Dosen pembimbing selalu menyalahkan hasil perbaikan revisi skripsi saya.				
22.	Teman-teman tidak bisa diajak untuk bertukar pikiran dalam menghadapi kesulitan penyusunan skripsi (bersikap acuh).				
23.	Teman-teman tidak membantu apabila saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan perbaikan skripsi.				
24.	Dosen pembimbing tidak meminjamkan buku referensi yang saya butuhkan untuk menyusun skripsi.				
25.	Keluarga selalu menasehati untuk tidak putus asa dalam mengerjakan skripsi.				
26.	Dosen pembimbing mendorong saya untuk selalu rajin bimbingan.				

27.	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda merevisi skripsi setelah bimbingan.				
28.	Dosen pembimbing tidak mau tahu terhadap kesulitan saya dalam mencari referensi.				
29.	Teman-teman kurang peduli terhadap saya.				
30.	Saya merasa tidak diperhatikan oleh keluarga.				
31.	Orang tua selalu menasehati apabila ingin mencapai sesuatu butuh kerja keras untuk mewujudkannya.				
32.	Teman-teman jarang meluangkan waktunya untuk berbincang dengan saya.				
33.	Keluarga tidak memberi respon meskipun tahu bahwa skripsi saya mengalami kemajuan yang positif.				
34.	Orang tua menolak memfasilitasi (materi) saya dalam proses penelitian yang membutuhkan dana lebih dan memakan waktu yang lama.				
35.	Teman-teman selalu memberikan semangat ketika saya mulai merasa menyerah untuk menemui dosen pembimbing yang sulit ditemui.				
36.	Saya merasa kuat saat saya dianggap penting bagi teman saya sama halnya mereka penting untuk saya.				

37.	Teman-teman meminjamkan barang-barang yang saya butuhkan untuk menyusun skripsi.				
38.	Teman-teman memberi nasihat yang berkaitan dengan tata cara penulisan skripsi.				
39.	Saya bersama teman kelompok saling membantu ketika mengalami kesulitan mengerjakan skripsi.				
40.	Orang tua sering membanding-bandingkan saya dengan anggota keluarga yang lain.				

😊 TERIMAKASIH 😊

## **LAMPIRAN 2**

### **DISTRIBUSI DATA SKALA *TRY OUT***



# 1. SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

	Nomor Aitem																					
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4
2	2	1	1	4	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	4	1	2	1	2	2
4	3	1	2	3	3	1	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1
5	4	2	2	4	4	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2
6	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
7	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	4	2	1	4	3	1	3	1	1	4	4	4	3	3	2	3	3	4	1	4	1	3
9	2	2	1	4	3	2	3	2	1	4	4	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2
10	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
11	3	2	2	4	4	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
12	4	1	2	4	3	1	2	2	1	4	4	2	4	4	4	2	3	4	3	2	1	2
13	4	2	2	4	4	1	3	2	1	4	4	2	3	4	1	2	3	3	1	4	2	3
14	4	2	2	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
15	4	1	2	4	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
16	3	1	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
17	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2
18	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2
19	4	2	2	4	4	1	3	1	1	4	4	4	3	3	2	2	1	3	2	1	1	4
20	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
21	3	1	2	3	3	2	4	2	1	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3
22	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2
23	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	4	1	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4
25	4	2	1	3	4	1	2	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3
26	3	1	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4
27	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3
28	3	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
29	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	2	2	4	4	3	2	4	2	3	4	2	2
30	4	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
31	4	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3
32	3	2	2	4	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2
33	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	2	4
34	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3
35	3	1	2	4	4	1	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3
36	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
37	3	1	1	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
38	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
39	4	1	2	4	4	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
40	3	1	2	4	2	2	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	1	2

	Nomor Aitem																					
Subjek	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	3	4	4	4	3	3	1	3	2	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4
2	2	2	2	2	2	4	3	1	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
3	1	3	3	1	3	2	3	1	1	3	2	2	1	1	4	1	2	1	2	2	3	2
4	2	4	3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2
5	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3
6	3	4	4	4	4	3	1	3	2	4	4	4	2	3	4	1	4	4	4	3	4	4
7	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
8	1	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	1	4	1	1	1	1	4
9	2	4	4	4	2	1	1	3	1	4	2	2	3	1	2	1	3	2	1	1	1	1
10	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2
11	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3
12	1	4	3	4	2	2	2	1	1	3	2	3	1	3	2	1	2	2	2	3	1	1
13	2	4	4	4	1	4	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	4	1	2	1	2	2
14	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2
15	2	3	3	3	2	2	4	2	1	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3
16	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2
17	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	4	3	2	3	2	2	2
18	2	2	4	3	3	1	2	1	1	2	4	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2
19	2	2	3	3	2	4	2	2	1	2	4	4	1	1	4	2	3	1	1	1	1	3
20	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3
21	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	1	3	2	2	3	3	3
22	2	3	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2
23	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
24	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	1	3	1	4	2	2	2	3	4
25	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1
26	3	4	4	3	2	2	1	2	2	4	2	4	1	1	4	2	4	3	2	3	4	3
27	3	4	4	3	3	1	3	1	1	4	3	3	2	1	4	2	3	3	3	3	2	3
28	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	3	3
29	1	4	4	4	1	2	2	1	1	3	2	4	1	1	2	1	1	4	1	4	2	1
30	3	4	4	4	3	3	1	2	1	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	1	4	3
31	1	3	3	3	2	1	2	1	4	3	3	3	1	2	4	2	1	4	1	1	4	1
32	2	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1
33	3	4	2	3	3	4	1	2	1	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4
34	2	3	3	3	2	2	4	1	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	1	4	3
35	3	4	4	4	2	3	1	2	1	4	3	4	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4
36	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3
37	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2
38	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	3	1	3	4	4
39	3	3	4	4	1	2	3	2	1	4	4	4	3	2	4	1	4	1	4	2	4	4
40	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2

## 2. DUKUNGAN SOSIAL

	Nomor Aitem																			
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	3	3	4	2	2	4	1	2	3	4	4	4	2	2	2	1	3	3
2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3
3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	1	4	4
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
5	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3
6	1	3	4	3	3	2	1	4	2	3	4	4	3	4	2	3	2	1	4	4
7	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
8	2	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	3
9	4	4	2	2	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
10	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2
11	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
12	2	4	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2
13	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3
14	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
16	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3
17	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3
18	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2
19	2	4	4	4	4	2	2	2	1	4	4	3	2	3	2	4	1	2	3	4
20	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
21	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2
22	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3
23	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	1	3	2
24	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3
25	1	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
26	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4
27	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	4	3
28	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4
29	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
30	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	4	3
31	1	3	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	4	4
32	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
33	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2
34	1	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3
35	1	4	2	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	4	2
36	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
37	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2
38	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	4	3
39	2	3	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3
40	2	4	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3

	Nomor Aitem																			
Subjek	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	3	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	3	1	1
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4
3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2
4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
5	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
6	2	4	4	1	4	3	4	3	4	2	4	3	2	1	4	4	3	4	1	1
7	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
8	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2
9	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4
10	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
11	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2
12	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	1
13	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1
14	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
15	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
16	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2
17	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3
18	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4
19	1	2	2	2	4	4	4	1	2	2	3	2	4	2	2	1	2	4	1	1
20	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
21	2	3	2	2	4	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
22	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
23	3	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
24	2	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3
25	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4
26	1	4	4	2	4	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
27	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	1	3	3	3
28	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
29	1	4	4	1	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4
30	2	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2
31	2	4	4	3	4	2	3	2	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	2	4
32	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
33	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
34	1	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	1
35	2	3	2	1	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	1
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
37	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
38	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	1	2	1
39	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1
40	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4

**LAMPIRAN 3**

**VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL**

**SKALA *TRY OUT***

## VALIDASI DAN REALIBILITAS SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	44

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110,98	249,563	,424	,917
VAR00002	112,70	257,703	,056	,919
VAR00003	112,53	256,871	,101	,919
VAR00004	110,80	255,138	,199	,918
VAR00005	111,13	248,933	,460	,916
VAR00006	112,48	252,358	,300	,918
VAR00007	111,23	247,307	,518	,916
VAR00008	112,23	242,846	,602	,915
VAR00009	112,25	243,885	,569	,915
VAR00010	110,88	248,061	,437	,916
VAR00011	111,18	247,738	,412	,917
VAR00012	111,58	244,815	,517	,915
VAR00013	111,00	250,308	,392	,917
VAR00014	111,25	244,090	,648	,914
VAR00015	111,48	246,256	,510	,916
VAR00016	111,63	247,317	,599	,915
VAR00017	111,35	244,849	,576	,915

VAR00018	111,43	237,430	,757	,913
VAR00019	111,75	242,244	,611	,914
VAR00020	111,70	240,677	,590	,914
VAR00021	112,23	250,076	,387	,917
VAR00022	111,60	238,554	,759	,913
VAR00023	112,15	246,490	,591	,915
VAR00024	111,18	245,533	,523	,915
VAR00025	111,15	248,285	,471	,916
VAR00026	111,40	243,682	,551	,915
VAR00027	112,08	251,148	,321	,917
VAR00028	112,03	246,487	,356	,918
VAR00029	112,28	263,692	-,196	,923
VAR00030	112,45	248,459	,447	,916
VAR00031	112,55	260,459	-,080	,922
VAR00032	111,38	242,702	,688	,914
VAR00033	111,55	246,510	,499	,916
VAR00034	111,50	241,385	,679	,914
VAR00035	112,40	252,400	,283	,918
VAR00036	112,45	253,382	,239	,918
VAR00037	111,40	242,862	,583	,915
VAR00038	112,53	255,948	,096	,920
VAR00039	111,53	242,820	,564	,915
VAR00040	111,85	252,746	,195	,919
VAR00041	112,18	246,661	,420	,917
VAR00042	112,18	257,071	,040	,921
VAR00043	111,75	238,808	,672	,913
VAR00044	111,80	238,010	,657	,914

## VALIDASI DAN REALIBILITAS SKALA DUKUNGAN SOSIAL

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,846	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	112,12	114,420	-,116	,856
VAR00002	111,30	112,113	,045	,848
VAR00003	111,27	105,640	,496	,839
VAR00004	111,82	109,174	,223	,845
VAR00005	111,25	110,141	,241	,845
VAR00006	111,92	108,020	,328	,843
VAR00007	111,85	104,028	,439	,839
VAR00008	111,42	106,046	,460	,840
VAR00009	111,87	102,779	,546	,836
VAR00010	111,52	106,153	,419	,840
VAR00011	111,62	104,753	,468	,839
VAR00012	111,47	106,717	,434	,840
VAR00013	111,87	105,343	,477	,839
VAR00014	111,37	110,599	,151	,847
VAR00015	111,77	103,717	,488	,838
VAR00016	111,80	112,215	,037	,849



VAR00017	111,85	106,336	,439	,840
VAR00018	112,67	116,328	-,321	,854
VAR00019	111,22	109,615	,257	,844
VAR00020	111,65	107,823	,340	,842
VAR00021	112,17	113,379	-,057	,852
VAR00022	111,67	103,302	,663	,835
VAR00023	111,67	102,840	,698	,834
VAR00024	111,95	112,305	,014	,850
VAR00025	111,27	105,435	,481	,839
VAR00026	111,57	112,712	-,017	,852
VAR00027	111,40	109,374	,251	,844
VAR00028	112,20	110,164	,150	,847
VAR00029	111,60	105,579	,502	,839
VAR00030	111,50	101,744	,675	,833
VAR00031	111,07	108,276	,352	,842
VAR00032	111,87	104,676	,590	,837
VAR00033	111,70	108,626	,287	,844
VAR00034	111,45	106,818	,389	,841
VAR00035	111,45	109,023	,325	,843
VAR00036	111,35	107,772	,387	,842
VAR00037	111,72	106,461	,469	,840
VAR00038	111,50	106,154	,577	,838
VAR00039	112,55	119,331	-,480	,860
VAR00040	112,05	98,715	,608	,833

**LAMPIRAN 4**

**SKALA PENELITIAN**

## KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung program studi Psikologi Islam yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Saya sangat mengharapkan partisipasi Anda dengan mengisi kuesioner penelitian ini, serta memberikan jawaban atas pernyataan-pernyataan yang diajukan. Jawaban Anda akan diperlakukan sesuai dengan standar profesionalitas dan etika penelitian. Oleh sebab itu, peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas Anda. Saya ucapkan banyak terimakasih atas kesediaan dan partisipasi Anda dalam penelitian ini.

Peneliti,

Ameliya RP

### **I. Identitas Responden**

- a. Nama / Inisial :
- b. Jenis Kelamin :
- c. Jurusan :
- d. Umur :

### **II. Petunjuk Pengisian**

- 1. Periksa dan bacalah pernyataan yang ada dengan teliti sebelum menjawab.

2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini dengan menggunakan tanda ceklist (√) pada kolom yang tersedia.
3. Keterangan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).
4. Periksa kembali jawaban anda sebelum dikumpulkan.

😊 Selamat Mengerjakan 😊

**SKALA *QUARTER LIFE CRISIS***

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah diambil, saya masih kerap mempertanyakannya.				
2.	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak tahu apa yang harus dilakukan.				
3.	Saya yakin atas keputusan yang saya ambil, dan saya juga siap atas resiko yang menyertainya.				
4.	Saya merasa tidak termotivasi, tetapi kuatir, dan gelisah karena tidak mengerjakan revisi skripsi.				
5.	Saya sudah yakin atas rencana yang harus saya lakukan setelah lulus kuliah.				

6.	Saya termasuk orang yang mudah beradaptasi dengan segala keadaan, sehingga saya tidak cemas dengan segala perubahan-perubahan yang terjadi di masa mendatang.				
7.	Saya merasa sudah demikian tua dan belum menghasilkan apa-apa dalam hidup.				
8.	Saya sering dibuat cemas melihat banyak sarjana yang menganggur dan bekerja tidak sesuai dengan keinginan dan kemampun yang mereka miliki.				
9.	Saya masih bingung apa yang harus saya kerjakan setelah menyelesaikan kuliah.				
10.	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali mengeluhkan soal hidup dan merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang terutama orangtua saya.				
11.	Kebimbangan, kebingungan, dan kecemasan dalam hal karir di masa depan adalah hal yang sering saya alami.				
12.	Saya sudah mandiri secara finansial, sehingga saya merasa tidak terlalu membebani orangtua saya.				
13.	Waktu berjalan begitu cepat dan saya masih belum mampu memutuskan karir yang tepat setelah lulus kuliah.				
14.	Ketika saya terus menerus memikirkan				

	kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasa panik dan cemas.				
15.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka.				
16.	Saya tidak merasa tertekan atas tuntutan dari orangtua terhadap langkah yang akan diambil untuk masa mendatang.				
17.	Dengan mudahnya saya merasa gagal hanya karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup.				
18.	Mampu memprioritaskan kebutuhan yang berguna untuk masa depan adalah keahlian saya.				
19.	Saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya.				
20.	Saya tahu apa yang saya inginkan dan saya tahu bagaimana cara untuk mendapatkannya.				
21.	Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya.				
22.	Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih atau mencapai sesuatu dalam hidup saya.				

23.	Tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa adalah hal yang saya rasakan dan sangat mengganggu saya.				
24.	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya.				
25.	Hubungan percintaan, putus dari kekasih, atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih.				
26.	Saya mampu mengatasi masa-masa sulit dalam hubungan percintaan, seperti mencari pasangan hidup.				
27.	Sampai sejauh ini saya merasa belum mengetahui kelebihan yang dimiliki, sehingga saya belum bisa mengembangkan diri secara tepat.				
28.	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara berlebihan.				
29.	Ketika harus menghadapi pilihan-pilihan yang akan mempengaruhi kehidupan saya di masa depan, saya merasa tertekan.				
30.	Saya merasa cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan.				
31.	Saya merasa mendapat tekanan melihat banyak kawan saya yang sukses dan berhasil.				
32.	Saya tidak <i>insecure</i> melihat kelebihan orang				

	lain.				
33.	Ketika berkonsultasi skripsi dengan dosen pembimbing, saya merasa santai dan tidak cemas.				
34.	Saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, dan sia-sia.				

#### **SKALA DUKUNGAN SOSIAL**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Keluarga memberikan dukungan kepada saya dengan menunjukkan cinta dan kasih sayang mereka untuk saya.				
2.	Lembaga kampus tidak peduli ketika saya membutuhkan bantuan untuk skripsi saya.				
3.	Keluarga jarang mendengarkan masalah atau keluhan saya, saya biasanya hanya merasa dikritik.				
4.	Teman-teman banyak membantu ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.				
5.	Keluarga selalu menyalahkan saya karena saya belum bisa menyelesaikan skripsi.				
6.	Teman-teman mengajak untuk mengerjakan perbaikan skripsi.				



7.	Teman-teman mengajak untuk membahas bersama kesulitan-kesulitan dalam penyusunan skripsi.				
8.	Perhatian teman-teman membuat hidup saya lebih baik.				
9.	Saudara-saudara saya tidak membantu saya dalam mencapai kesuksesan.				
10.	Orang lain memandang saya sebagai orang yang tidak berguna.				
11.	Teman-teman kurang menghargai pendapat saya.				
12.	Teman-teman kelompok saya merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari saya.				
13.	Teman-teman tidak bisa diajak untuk bertukar pikiran dalam menghadapi kesulitan penyusunan skripsi (bersikap acuh).				
14.	Teman-teman tidak membantu apabila saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan perbaikan skripsi.				
15.	Keluarga selalu menasehati untuk tidak putus asa dalam mengerjakan skripsi.				
16.	Teman-teman kurang peduli terhadap saya.				
17.	Saya merasa tidak diperhatikan oleh keluarga.				
18.	Orang tua selalu menasehati apabila ingin mencapai sesuatu butuh kerja keras untuk				

	mewujudkannya.				
19.	Teman-teman jarang meluangkan waktunya untuk berbincang dengan saya.				
20.	Orang tua menolak memfasilitasi (materi) saya dalam proses penelitian yang membutuhkan dana lebih dan memakan waktu yang lama.				
21.	Teman-teman selalu memberikan semangat ketika saya mulai merasa menyerah untuk menemui dosen pembimbing yang sulit ditemui.				
22.	Saya merasa kuat saat saya dianggap penting bagi teman saya sama halnya mereka penting untuk saya.				
23.	Teman-teman meminjamkan barang-barang yang saya butuhkan untuk menyusun skripsi.				
24.	Teman-teman memberi nasihat yang berkaitan dengan tata cara penulisan skripsi.				
25.	Orang tua sering membanding-bandingkan saya dengan anggota keluarga yang lain.				

😊 TERIMAKASIH 😊

**LAMPIRAN 5**

**DATA SKOR PENELITIAN**

## 1. SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

	Nomor Aitem																																		Y	
Sub jek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
1	4	4	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	2	2	4	1	4	4	4	3	2	2	2	4	103	
2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	1	2	1	2	2	1	3	3	1	3	2	2	4	4	4	2	2	3	4	92	
3	3	3	3	1	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	1	2	3	2	3	3	2	2	3	102	
4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	107	
5	3	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	4	103	
6	4	4	4	2	4	2	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	105
7	4	4	2	4	1	2	2	4	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	1	3	4	102
8	3	4	1	4	1	2	3	4	2	4	2	4	3	3	2	3	4	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	90
9	4	4	2	3	1	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	102	
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	
11	3	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	4	1	4	1	4	4	3	1	4	1	3	4	4	2	3	4	2	4	102	
12	4	4	1	4	1	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	4	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2	3	89	
13	3	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	85	
14	4	4	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	89	
15	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	129	
16	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	4	105
17	3	2	1	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	3	2	4	103
18	4	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	108	
19	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	4	4	3	3	2	3	103	
20	4	3	2	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	1	2	2	3	4	4	2	4	1	3	2	3	4	3	2	3	3	102	
21	2	3	2	1	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	91	
22	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	90	
23	3	3	2	3	2	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	97	
24	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	94	
25	4	4	2	4	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	103	
26	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	127
27	4	4	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	116	
28	3	3	1	4	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	4	3	3	2	3	3	4	4	91	
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70	
30	4	3	1	3	1	1	4	4	4	3	3	2	3	3	4	1	4	1	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	1	4	95	
31	2	3	2	3	2	1	4	4	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	2	1	3	4	2	2	2	3	1	1	1	84	
32	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	89		
33	3	4	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	84		
34	4	3	1	2	2	1	4	4	2	4	4	4	2	3	4	3	2	1	2	1	4	3	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	85	
35	4	4	1	3	2	1	4	4	2	3	4	1	2	3	3	1	4	2	3	2	4	4	4	1	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	93	
36	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	1	3	2	99		
37	4	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	102	
38	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	4	2	4	4	102
39	3	4	1	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	113	
40	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	92	
41	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82	
42	4	4	2	4	2	1	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	4	103	
43	3	2	2	2	2	1	3	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	1	1	3	2	3	4	3	1	1	3	86	
44	3	3	1	4	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	92	
45	2	3																																		

67	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	2	4	1	4	4	1	2	3	3	4	110
68	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	123
69	4	4	2	4	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	104	
70	4	3	2	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	4	102
71	4	4	1	2	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	2	1	83
72	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	4	3	115
73	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	3	2	3	102	
74	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	94
75	4	4	1	4	1	1	4	2	2	4	4	3	2	4	2	3	4	2	2	1	4	4	4	1	2	1	3	2	4	2	1	1	2	1	86
76	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	120
77	4	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	1	1	4	1	92
78	3	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	75
79	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	91
80	4	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	84	
81	4	4	2	3	2	3	2	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	111
82	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	80
83	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	4	111
84	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	108
85	3	2	1	3	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	106
86	3	2	2	3	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	80
87	4	4	2	4	1	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	2	4	1	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	104
88	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	89
89	3	4	1	1	2	3	2	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	103

## 2. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Subjek	Nomor Aitem																									X
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	2	4	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	65
2	4	3	1	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	2	4	1	3	3	4	2	2	4	3	3	1	71
3	4	3	3	1	1	2	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	2	2	2	1	2	1	2	50
4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	79
5	3	3	2	1	3	1	3	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	50
6	4	3	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	48
7	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	79
8	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	65
9	4	1	1	2	1	4	2	1	4	1	3	1	4	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	48
10	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	78
11	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	1	2	3	4	2	3	2	3	3	75
12	2	1	2	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	3	69
13	4	1	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	83
14	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
15	2	2	2	1	2	1	4	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	4	1	3	2	2	2	3	1	50
16	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	4	4	4	3	3	1	50
17	2	1	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	47
18	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	50
19	2	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	1	47
20	1	2	2	4	2	1	2	3	1	1	1	3	2	3	2	1	1	4	2	1	2	2	3	2	1	49
21	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	70
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	92
23	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	59
24	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	90
25	3	3	1	4	1	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1	76
26	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	62
27	3	2	2	2	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	54
28	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	3	2	2	2	4	1	4	4	2	4	1	1	1	1	4	69
29	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	78
30	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	90
31	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	78
32	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	73
33	4	2	1	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	3	1	4	4	3	4	1	77
34	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	65
35	4	2	2	3	2	4	4	4	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	63
36	2	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	73
37	2	3	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	3	3	1	1	2	2	46
38	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	67
39	4	3	4	3	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	81
40	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	83
41	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97
42	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	47
43	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	79
44	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	97
45	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	72
46	2	1	1	3	3	2	4	1	1	4	2	1	2	1	1	1	3	2	1	4	2	2	2	2	1	49
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
48	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	80
49	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	72
50	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	3	4	4	2	65
51	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	81
52	4	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	69
53	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	4	4	1	4	3	3	3	3	4	85
54	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	46
55	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	93
56	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	71
57	4	1	4	2	1	4	3	1	1	4	4	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	3	1	2	1	50

58	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	63
59	3	3	1	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	1	66
60	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	63
61	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	71
62	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	75
63	4	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	74
64	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	82
65	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	84
66	4	2	2	2	1	1	4	2	2	2	1	4	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	46
67	2	1	1	1	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	46
68	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	81
69	1	2	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	4	44
70	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	1	4	3	3	3	75
71	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
72	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	83
73	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	91
74	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	80
75	4	1	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	87
76	4	2	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	3	4	2	3	1	1	3	3	2	50
77	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
78	3	1	1	3	1	4	4	4	2	1	2	4	3	4	4	2	2	4	2	1	4	4	3	3	1	67
79	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	62
80	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	76
81	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	89
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
83	4	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	70
84	3	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	48
85	4	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	83
86	4	3	2	4	1	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	76
87	4	2	3	3	1	1	1	2	4	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	3	1	1	2	3	1	49
88	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	67
89	4	2	2	2	1	4	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	50

**LAMPIRAN 6**

**TABULASI DATA SKALA PENELITIAN**



## TABULASI DATA KEDUA VARIABEL PENELITIAN

No.	Y	X
1	103	65
2	92	71
3	102	50
4	107	79
5	103	50
6	105	48
7	102	79
8	90	65
9	102	48
10	103	78
11	102	75
12	89	69
13	95	83
14	89	72
15	129	50
16	105	50
17	103	47
18	108	50
19	103	47
20	102	49
21	91	70
22	90	92
23	97	59
24	94	90
25	103	76
26	127	62
27	116	54
28	91	69
29	70	78
30	95	90
31	84	78
32	89	73
33	84	77
34	85	65
35	93	63
36	99	73
37	102	46
38	102	67
39	113	81
40	92	83
41	82	97

42	103	47
43	86	79
44	92	97
45	82	72
46	103	49
47	71	75
48	98	80
49	78	72
50	82	65
51	103	81
52	92	69
53	95	85
54	103	46
55	73	93
56	88	71
57	89	50
58	81	63
59	89	66
60	85	63
61	93	71
62	86	75
63	85	74
64	74	82
65	102	84
66	103	46
67	110	46
68	123	81
69	104	44
70	102	75
71	83	75
72	115	83
73	102	91
74	94	80
75	86	87
76	120	50
77	92	73
78	75	67
79	91	62
80	84	76
81	111	89
82	80	73
83	111	70
84	108	48
85	106	83
86	80	76

87	104	49
88	89	67
89	103	50

**LAMPIRAN 7**

**HASIL UJI DESKRIPTIF STATISTIK**

## DESKRIPTIF STATISTIK KEDUA VARIABEL

Statistics		
	Dukungan Sosial	Quarter Life Crisis
N Valid	89	89
N Missing	0	0
Mean	68,74	95,87
Median	71,00	95,00
Std. Deviation	14,361	12,253
Variance	206,239	150,141
Range	53	59
Minimum	44	70
Maximum	97	129
Sum	6118	8532

**LAMPIRAN 8**  
**HASIL UJI ASUMSI**

## UJI ASUMSI

### 1. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Dukungan Sosial	Quarter Life Crisis
N		89	89
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	68,74	95,87
	Std. Deviation	14,361	12,253
	Absolute	,151	,141
Most Extreme Differences	Positive	,151	,078
	Negative	-,091	-,141
Kolmogorov-Smirnov Z		1,427	1,331
Asymp. Sig. (2-tailed)		,094	,058

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### 2. Uji Linieritas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Quarter Life Crisis *						
Dukungan Sosial	89	100,0%	0	0,0%	89	100,0%

#### Report

Quarter Life Crisis

Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
44	104,00	1	.
46	104,50	4	3,697
47	103,00	3	,000
48	105,00	3	3,000
49	103,00	3	1,000
50	107,38	8	12,177
54	116,00	1	.
59	97,00	1	.

62	109,00	2	25,456
63	86,33	3	6,110
65	90,00	4	9,274
66	89,00	1	.
67	88,67	3	13,503
69	90,67	3	1,528
70	101,00	2	14,142
71	91,00	3	2,646
72	83,00	3	5,568
73	90,00	4	7,874
74	85,00	1	.
75	88,80	5	13,293
76	89,00	3	12,288
77	84,00	1	.
78	85,67	3	16,563
79	98,33	3	10,970
80	96,00	2	2,828
81	113,00	3	10,000
82	74,00	1	.
83	99,50	4	13,528
84	102,00	1	.
85	95,00	1	.
87	86,00	1	.
89	111,00	1	.
90	94,50	2	,707
91	102,00	1	.
92	90,00	1	.
93	73,00	1	.
97	87,00	2	7,071
Total	95,87	89	12,253

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			7695,874	36	213,774	2,015	,010
Quarter Life	Between	Linearity	1780,830	1	1780,830	16,787	,000
Crisis *	Groups	Deviation from	5915,044	35	169,001	1,593	,063
Dukungan		Linearity					
Sosial	Within Groups		5516,508	52	106,087		
Total			13212,382	88			



**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Quarter Life Crisis * Dukungan Sosial	-,367	,135	,763	,582

**LAMPIRAN 9**  
**HASIL UJI HIPOTESIS**

## HASIL UJI HIPOTESIS

**Correlations**

		Dukungan Sosial	Quarter Life Crisis
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-,367**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	89	89
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-,367**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	89	89

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**LAMPIRAN 10**

**SURAT PERIZINAN PENELITIAN**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukrame I Telp. (0721) 703278 Bandar Lampung 35131

Nomor : B. 128 / UN.16 / DU/PP.00.9/09/2020

08 September 2020

Lampiran : -

Perihal : **Mohon Izin Mengadakan  
Research / Penelitian**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Bpk. Dr. Afif Anshori, M.Ag

Assalamu'alaikum wr.wb

Sehubungan dengan telah diterimanya judul skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Nama / NPM : Ameliya Rahmawati Putri /1631080090

Jurusan : Psikologi Islam

Judul Skripsi : " Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. "

Berkenaan dengan pokok surat tersebut diatas, kami mohon bantuan saudara dapat memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk mengadakan Research / Penelitian Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Perlu kiranya kami jelaskan bahwa Research / Penelitian dimaksud semata-mata dalam rangka memperoleh data yang berhubungan dengan disiplin ilmu penyelesaian Skripsi yang bersangkutan.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb



Tembusan :

Ketua Prodi Psikologi Islam

**LAMPIRAN 11**  
**KARTU KONSULTASI**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

*Alamat: Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421*

**BLANKO KONSULTASI SKRIPSI**

NAMA : AMELIYA RAHMAWATI PUTRI  
NPM : 1631080090  
PEMBIMBING I : Dr. Abdul Malik Ghozali, L, M.A  
PEMBIMBING II : Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si  
JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA REMAJA  
YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

No.	Tanggal Konsultasi	Keterangan	Paraf Pembimbing	
			I	II
1.	24 Januari 2020	Print 10 jurnal (abstrak), grand teori, instrument.		
2.	11 Februari 2020	Perbanyak jurnal, perbaiki hubungan 2 variabel, kerangka berpikir U/V diperjelas fokus subjek.		
3.	30 April 2020	Bimbingan Online (perbaiki paragraf 1 hal. 1, halaman pada pengetikan, revisi hal 2 paragraf terakhir, bab 3 mengenai populasi dan sampel, instrumen V dan R, metode analisis data)		

4.	17/20 /6	Perkuat teori, dan metode penelitian lapangan	f	
5.	16/20 /6	halaman (perbaiki), sampel secara keseluruhan, definisi operasional (Bimbingan online) ACC		esl pu
6.	25/20 /8	Konsultasi pada dosbing I mengenai kriteria mahasiswa tingkat akhir, sampel, tambah skala item untuk skala dukungan sosial		esl pu
7.	27/20 /8	Perbaiki ayat pada hal. 25, Perjelas kesulitan yg dihadapi (GLC) pada mahasiswa A, tambah definisi dukungan sosial dari keluarga, teman, lembaga (kampus)	f	
8.	2/20 /10	Lanjut Penelitian		esl pu
9.	12/20 /10	Bimbingan online BAB 4		esl pu
10.	26/20 /10	ACC Munafosyah (melalui sigastra)		

Bandar Lampung, Januari 2019

Pembimbing I



Dr. Abdul Malik Ghazali, L. M.A

Pembimbing II



Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si



**LAMPIRAN 12**  
**KARTU CEK PLAGIARISME**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B- 181/ Un.16 / WR.1 /KT/ 11 / 2020

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Drs. H. M. Wagianto, SH, MH  
NIP : 196201111994031001  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul:

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*  
CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
Ameliya Rahmawati Putri	1631080090	FUSA/PSikologi Islam

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 23%. Dan dinyatakan ***lulus*** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Bandar Lampung, 03 Nopember 2020

Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Drs. H. M. Wagianto, SH, MH  
NIP. 196201111994031001

Ket:

1. Surat keterangan Cek Turnitin sah, dengan stempel asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat keterangan ini dapat digunakan untuk Repository